



Fit in Augustus!

Maandag 14 augustus

Bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

Ontbijt

1 schaaltje kwark of Griekse yoghurt met 2 handen blauwe bessen of 2 eetlepels granaatappelpitjes

Lunch

Brood met omelet en paddenstoelen

Verhit 10 in plakjes gesneden paddenstoelen in een droge koekenpan op matig vuur. Klop 2 eieren los en voeg daarbij 2 eetlepels zure room (light) en 2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas. Doe dit mengsel bij de paddenstoelen en laat dit mengsel nog ongeveer 8 minuten, op laag vuur, meebakken. Sla 1 helft om en garneer op je bord met verse peterselie en zout/versgemalen zwarte peper.

Avondeten

Nasi van bloemkoolrijst, wokgroenten, kalkoen/kip en pindasaus

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een hapjespan/wok en bak hierin 100 gram kalkoen- of kip stukjes gaar en bruin (gemarineerd met een beetje olijfolie en kipkruiden/peper & zout). Voeg 200 gram Chinese wokgroenten en 1 fijngesneden teentje knoflook toe en roerbak dit ongeveer 5 minuten mee.

Maak ondertussen in sausspannetje de pindasaus: verwarm heel zachtjes 2 eetlepels pindakaas (eventueel met heel klein beetje olijfolie of scheutje magere/plantaardige melk). Roer de saus goed door met een garde, voeg sambal, gember, ketjap naar smaak toe en verdun naar wens met wat extra melk/water.

Voeg 150 gram bloemkoolrijst aan de kalkoen/kip met groenten toe en bak dit ongeveer 3 minuten mee. Doe de nasi in een diep bord en serveer de pindasaus erbij. Garneer met sambal, paar stukjes kroepoek en gebakken uitjes naar smaak.

Extra: een stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Fit in Augustus!

Dinsdag 15 augustus

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaalje kwark of Griekse yoghurt met 2 handen blauwe bessen of 2 eetlepels granaatappelpitjes

Lunch

Banaanpannenkoek met yoghurt/kwark en rood fruit

Prak 1 kleine banaan in een bakje. Meng hier 1 geklutst ei en 1 eetlepel havermoutvlokken door. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak hierin de pannenkoek op middelmatig vuur. Bak aan beide kanten bruin. Serveer op een bord met een beetje rood fruit, 2 eetlepels yoghurt/kwark en eventueel kokosrasp.

Avondeten

Macaroni met spinaziesaus en biefstuk

Kook 50 gram volkoren macaroni volgens de aanwijzing op de verpakking. Wrijf 100 gram biefstuk in met knoflook en beetje zout/peper. Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak de biefstuk rondom gaar in ongeveer 4 minuten en snijd in stukjes (leg apart onder aluminiumfolie). Verhit ondertussen in een pan 1 eetlepel olijfolie en 250 gram verse spinazie. Als de spinazie geslonken is, giet dit dan in een vergiet/zeef en druk het vocht er goed uit. Meng de spinazie en 25 ml light kookroom in een schaal/maatbeker en pureer het mengsel met een staafmixer. Giet de spinazieroom terug in de pan en voeg 1 eetlepel light kruidenkaas (Boursin light of andere kruidenkaas), de stukjes biefstuk en de pasta toe. Verwarm het mengsel al roerend en breng op smaak met zout/peper.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Fit in Augustus!

Woensdag 16 augustus

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaaltje kwark of Griekse yoghurt met 2 handen blauwe bessen of 2 eetlepels granaatappelpitjes

Lunch

Spelt of een volkoren boterham met handje rucola sla met stukjes makreel en zout/peper en een gekookt ei

Glas karnemelk

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

Gehakt schotel met bloemkool

Fruit in een eetlepel olijfolie een ui (gesnipperd), een teentje knoflook, 10 (gesneden) champignons en 1/2 rode peper (klein gesneden).

Voeg 100 gram (mager) rundergehakt toe en bak geruld. Voeg 300 gram bloemkoolroosjes toe en roerbak ongeveer 6 minuten. Breng op smaak met 2 theelepels kerriepoeder, snufje Keltisch zeezout en versgemalen zwarte peper.

Bestrooi met een handje verse peterselie.

Extra: een stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Fit in Augustus!

Donderdag 17 augustus

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 eetlepels ongezoete muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, een eetlepel granaatappelpitjes, 3 walnoten en een snufje kaneel

Lunch

Salade van rucola met parmaham, Parmezaanse kaas, avocado en snacktomaten

Maak een salade van 2 handen rucola (of eikenblad) sla en 5 gehalveerde snacktomaatjes, 70 gram parmaham en een halve avocado (in reepjes).

Strooi 2 eetlepels geschaafde Parmezaanse kaas eroverheen.

Besprenkel de salade met een dressing van 1 eetlepel extra vergine olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn en beetje versgemalen zwarte peper en snufje zout.

Tip: bak de plakjes ham knapperig in een koekenpan met anti aanbak laag (zonder olie).

Avondeten

Kabeljauwfilet uit de oven met aardappel salade

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd 3 tomaten in kleine blokjes. Leg 100-150 gram kabeljauwfilet in een ovenschaal of op een vuurvast bord. Wrijf de kabeljauwfilet in met citroensap en strooi er een beetje zout en peper overheen.

Bestrijk de kabeljauwfilet met een dun laagje light kruidenkaas (Boursin). Strooi als laatst de in blokjes gesneden tomaat samen met handje fijngehakte bieslook erover.

De kabeljauw 25 minuten in de oven op stand 180 graden.

Kook 3 (kruimige)aardappelen en snijd deze in stukjes.

Maak een dressing van sap van een halve citroen met een scheutje rode wijnazijn, 2 eetlepels olijfolie en 1 kleine eetlepel kappertjes. Breng op smaak met zout/peper. Voeg de (nog warme) aardappelen toe aan de dressing.

Als de aardappelen iets afgekoeld zijn meng je een kleine eetlepel dille erdoor, een eetlepel crème fraîche en een theelepelt mierikswortel met een beetje zout en versgemalen zwarte peper.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Fit in Augustus!

Vrijdag 18 augustus

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

2 volkoren boterhammen met aardbeien

Lunch

3 rijstwafels:

1. Met 1 eetlepel hüttenkäse, 1 tomaat in plakjes en snufje zout/peper
2. Met 2 plakjes kipfilet en 3 plakjes avocado, zout en peper naar smaak
3. Met 1 eetlepel hüttenkäse, 1 plakje zalm, plakjes komkommer en een beetje verse dille of fijn geknipte bieslook

Avondeten

Kip kokos, sperziebonen en krieltjes

Meng op een bord een laagje kokosrasp met een eetlepel kerrie en een theelepel zout/versgemalen zwarte peper. Wentel de kipfilet eerst door het kokosmengsel en vervolgens door een geklutst ei, daarna nogmaals door kokosmengsel zodat alle kanten goed bedekt zijn. Verhit een eetlepel kokosolie of olijfolie en bak de kipfilet op middelhoog vuur gaar en bruin. Kook intussen 200 gram sperziebonen beetgaar en bak (in klein beetje olijfolie) 4 krieltjes.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Fit in Augustus!

Zaterdag 19 augustus

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 eetlepels ongezoete muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, een eetlepel granaatappelpitjes, 3 walnoten en een snufje kaneel

Lunch

Kool-notensalade

Meng 100 gram witte kool met 1 geraspte wortel, 1 kleine appel (in stukjes), 1 eetlepel fijngesneden peterselie, 1 eetlepel pompoenpitten, 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn en 1 eetlepel dijnmosterd in een grote schaal. Roer goed door elkaar en bestrooi op je bord met 3 pecannoten.

Avondeten

Noedel salade met tofu (vegetarisch)

Kook 100 gram noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af. Verwarm een eetlepel olijfolie in een wok of koekenpan en roerbak 150 gram tofublokjes met beetje ketjap, chilisaus en gembersaus in 4 minuten bruin. Meng 1 eetlepel sesamolie, 1 uitgeperste limoen en 2 cm geraspte gemberwortel. Voeg in een schaal de noedels, tofu en dressing samen met 2 geraspte wortels en 1/4 komkommer (in blokjes) en roer goed door elkaar. Verhit kort een handje cashewnoten. Breng de noedel salade op je bord en strooi er een theelepel sesamzaadjes overheen met de cashewnoten.

Extra: een glas wijn en een handje noten



Fit in Augustus!

Zondag 20 augustus

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Vers fruit en een gekookt ei

Lunch

Paprika soep en een volkoren boterham

Bak 1 ui in beetje olijfolie, voeg knoflook naar smaak toe. Voeg 2 schoongemaakte rode gesneden paprika's en 1 courgette gesneden toe samen met een halve liter water en 1 groentebouillon blokje. Laat 20 minuten garen. Pureer de groenten tot soep en garneer bij opdienen met een beetje bieslook.

Avondeten

Pasta met aubergine, tomaat en komijn (vegetarisch)

Snijd een halve aubergine in blokjes en bestrooi ze met wat zout.

Bak in een klein beetje olijfolie 1 gesnipperde ui. Haal uit de pan en bak in een beetje olijfolie de aubergine tot de blokjes gaan kleuren. Bestrooi met komijn naar smaak (volle theelepel). Voeg de ui er weer bij, samen met 1 (blik) ontvelde tomaten.

Laat een minuut of 10 zacht bakken en voeg 1 eetlepel geroosterde pijnboompitten toe. Kook 80 gram volkoren penne en voeg door de saus. Strooi op je bord er nog een beetje verse peterselie overheen en Parmezaanse kaas of edelgistvlokken.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)